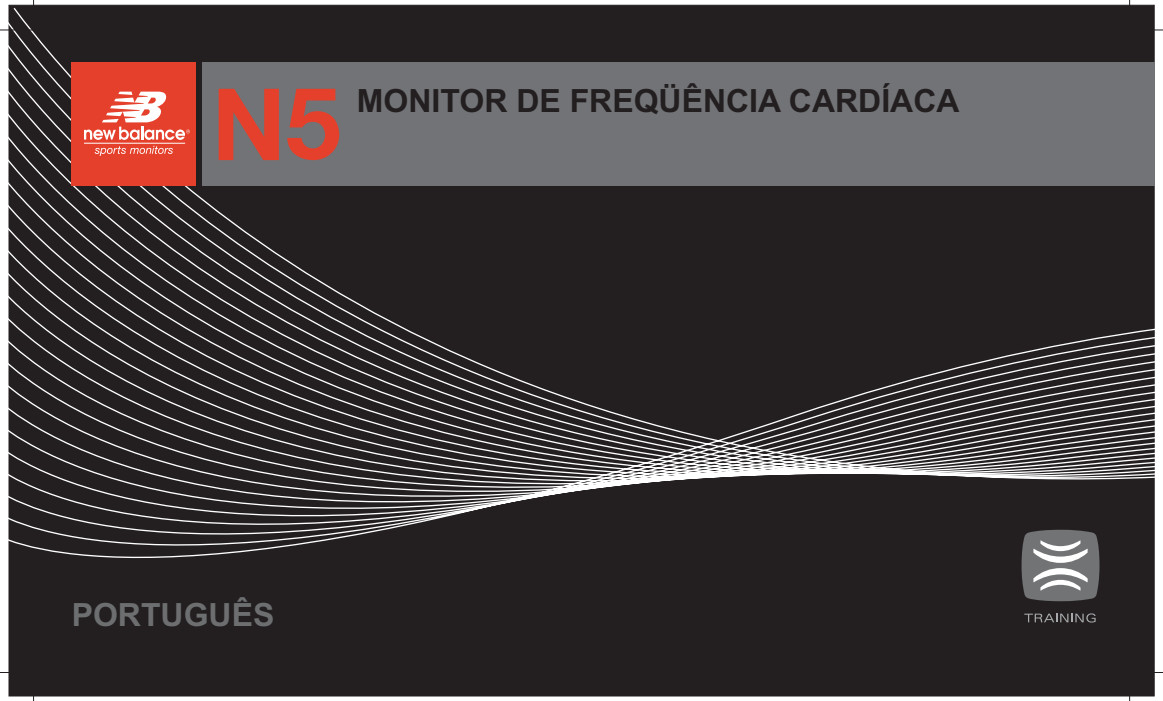




# N5 MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA



PORTUGUÊS



## INTRODUÇÃO

Nossos relógios representam o que há de mais avançado em termos de monitores de frequência cardíaca disponíveis atualmente. Utilizando apenas componentes eletrônicos de alta qualidade e a mais recente tecnologia, esses monitores estão entre os produtos mais precisos e confiáveis disponíveis hoje no mercado.

Este monitor é fácil de usar e não possui os problemas encontrados em muitos de seus concorrentes. Embora este relógio tenha sido projetado para suportar muitas das pressões que o ambiente externo exerce sobre ele, lembre-se de que ele é um instrumento técnico sensível. No entanto, com o cuidado e a manutenção adequados, ele durará muitos anos. Leia todas as seções deste manual cuidadosamente para familiarizar-se com o funcionamento deste aparelho.

## AVISOS

**AVISO:** Este produto é uma ferramenta avançada de treinamento e condicionamento físico. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, recomendamos que você consulte o seu médico para realizar um check-up completo e discutir seus planos em relação a exercícios físicos.

**AVISO PARA NADADORES:** Os monitores de frequência cardíaca são projetados para serem à prova d'água. Isso significa que a água não deveria entrar no aparelho enquanto você estiver nadando normalmente. No entanto, é preciso tomar cuidado para não pressionar os botões enquanto o aparelho estiver submerso ou úmido, pois isso pode fazer com que a água passe pelos vedadores dos botões, danificando o aparelho. Operar monitores de frequência cardíaca dentro d'água pode causar outros problemas operacionais por várias outras razões. Em primeiro lugar, a água pode interferir na habilidade dos sensores de detectar um sinal de frequência cardíaca emitido pelo corpo. De maneira geral, a probabilidade de ter problemas ao utilizar um monitor de frequência cardíaca será muito maior quando o aparelho estiver sendo usado em um ambiente aquático.

**AVISO PARA USUÁRIOS DE MARCA-PASSO:** Embora o monitor de frequência cardíaca seja um sistema passivo que não deveria produzir nenhum efeito direto sobre o marca-passos, recomendamos que os usuários desse dispositivo consultem seu médico ou cardiologista antes de utilizar este produto ou de iniciar um programa de exercícios.

## ÍNDICE

<b>Como utilizar este manual</b>	<b>4</b>	<b>Operando o relógio</b>	<b>18</b>
<b>Usando a cinta transmissora de frequência cardíaca</b>	<b>5</b>	Operando o cronógrafo de exercícios	18
<b>Símbolos do visor e seus significados</b>	<b>6</b>	Telas secundárias de frequência cardíaca	19
<b>Visão geral das propriedades</b>	<b>7</b>	Memória de frequência cardíaca	21
<b>Os botões e suas funções</b>	<b>8</b>	Apagando arquivos de dados no modo dados de MFC	23
<b>Modos de operação</b>	<b>12</b>	Operando o cronógrafo de voltas	24
<b>Configurando as funções do relógio</b>	<b>13</b>	<b>Cuidados e manutenção</b>	<b>25</b>
Para ver a zona de tempo 1 / zona de tempo 2	13	<b>Especificações e raios de ação funcionais</b>	<b>28</b>
Configurando hora/data	14	<b>Resolução de problemas – básico</b>	<b>29</b>
Configurando os dados do usuário	15	<b>Resolução de problemas – frequência cardíaca</b>	<b>30</b>
Configurando os alarmes diários	17		

## COMO UTILIZAR ESSE MANUAL

Este manual está dividido em seções fáceis de ler, que explicam os dispositivos e as funções do seu monitor. Esses monitores são muito avançados e possuem muitas funções e dispositivos únicos. Leia cada seção cuidadosamente para que você entenda como o aparelho e seus dispositivos funcionam.

O manual está dividido em seções que descrevem cada uma das principais funções do relógio. Um desenho da tela do relógio representando o ponto-de-partida ou outra tela importante para cada processo operacional é mostrado ao lado das instruções do processo; botões importantes são mostrados em cores, indicando **PRESSIONE E MANTENHA PRESSIONADO OU PRESSIONE RAPIDAMENTE**. Os passos para a programação ou operação estão ao lado da ilustração da tela. Pontos chave e informações importantes são exibidos em letras destacadas.

O próprio monitor de frequência cardíaca é uma parte importante deste manual, pois ele conduz o usuário através do processo de seu funcionamento.

## USANDO A CINTA TRANSMISSORA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

A cinta transmissora de frequência cardíaca é constituída por dois eletrodos condutores ligados a um pequeno transmissor de rádio alojado no centro da cinta. Os eletrodos sentem o potencial elétrico criado a cada vez que seu coração se contrai e o transmissor de rádio envia um sinal para o relógio a cada vez que os eletrodos sentem o batimento cardíaco. Para se obter a melhor performance, uma camada de suor deve se formar entre sua pele e os eletrodos do transmissor. Isso faz com que os eletrodos “vejam” melhor o sinal elétrico. Em dias frios ou no início de sua sessão de exercícios, pode ser necessário umedecer os eletrodos na parte de trás do transmissor usando saliva ou um dos tipos de gel eletrocondutor disponíveis no mercado. **NÃO USE** água da torneira para umedecer os eletrodos, pois ela agirá como isolador ao invés de condutor, podendo reduzir a performance do sistema.

O transmissor deve ser usado ao redor da caixa torácica, logo abaixo dos músculos peitorais. A tira elástica do sistema deve ser bem ajustada para que não se mova durante o uso, mas não deve ficar muito apertada para não restringir a respiração. Usar a cinta transmissora pode ser um pouco incômodo inicialmente, mas a maioria das pessoas se acostuma em poucos dias e não mais percebe que a está usando.

### CONDUTORES DE BORRACHA










### INTERFERÊNCIA

Por motivos de tamanho, custo e vida útil da bateria, os monitores de frequência cardíaca funcionam usando uma frequência de transmissão muito baixa. Por causa disso, são suscetíveis a interferências advindas de várias fontes eletromagnéticas e de microondas. Linhas de alta tensão, controles de sinais de tráfego, aparelhos eletrônicos domésticos e automotivos, equipamentos de exercícios com energia elétrica, sistemas de segurança doméstica e outras coisas podem interferir na habilidade do sistema de registrar a frequência cardíaca. Leituras intermitentes fornecendo a frequência cardíaca zero ou uma frequência muito alta (acima 210 bpm) indicam algum tipo de interferência. Em geral, a interferência causada por essas fontes é localizada. Após alguns minutos, você passará pela área de interferência e o relógio deverá voltar a funcionar normalmente. Além disso, outros monitores de frequência cardíaca que estejam próximos também podem interferir no funcionamento do seu aparelho. Recomendamos que você fique a uma distância mínima de 1 metro, em todas as direções, de outros usuários de monitores de frequência cardíaca.

## SÍMBOLOS DO VISOR E SEUS SIGNIFICADOS

### SÍMBOLOS DO VISOR E SEUS SIGNIFICADOS

Símbolo	Descrição	Significado
	Zona de alerta	O alerta de "fora da zona de treinamento" está ativo quando exibido no visor
	Frequência cardíaca	Pisca quando o aparelho está recebendo os sinais de frequência cardíaca
	Zona de tempo	Exibe a zona de tempo selecionada
	Alarme	O alarme está ativo quando exibido no visor
	Acima/abaixo da zona	Indica que a frequência cardíaca está acima ou abaixo da zona selecionada
	Porcentagem de gordura queimada	Indica a frequência cardíaca como porcentagem da gordura queimada
	Porcentagem da FC máxima	Indica a frequência cardíaca como porcentagem da frequência cardíaca máxima

### SÍMBOLOS DE MODOS E SEUS SIGNIFICADOS

Símbolo	Descrição	Significado
<b>TIME</b>	Modo Tempo	Indica o modo Tempo
<b>HRM</b>	Modo Frequência Cardíaca	Indica o modo Frequência Cardíaca
<b>HRM DATA</b>	Modo Dados da Frequência Cardíaca	Indica o modo Dados da Frequência Cardíaca
<b>CHRN SPL</b>	Modo Cronógrafo	Indica o modo Cronógrafo
<b>AL</b>	Modo Alarme	Indica o modo Alarme
<b>TMR</b>	Cronômetro de Contagem Regressiva	Indica o modo Cronômetro de Contagem Regressiva
<b>RECOVERY</b>	Cálculo da Recuperação	Indica o Cálculo de Recuperação exibido no visor

## VISÃO GERAL DAS PROPRIEDADES

### **FREQÜÊNCIA CARDÍACA**

- ECG sem fio de alta precisão
- Freqüência cardíaca exibida como BPM e % da freqüência cardíaca máxima
- 3 zonas alvo de freqüência cardíaca automáticas ou manuais
- Freqüência Cardíaca Máxima calculada automaticamente (com base na idade)
- Alarme sonoro/visual de Zona Alvo
- Cronômetro para a realização de exercícios
- Consumo de calorias em tempo real

### **MEMÓRIA**

- 30 arquivos de dados de memória de exercícios
- Tempo total de exercício
- Tempo na, acima e abaixo da zona alvo
- Freqüência cardíaca máxima do total de exercício
- Freqüência cardíaca média do total de exercício
- Consumo de calorias (Exercício / Total / % de Gordura)

### **RELÓGIO/CRONÔMETRO**

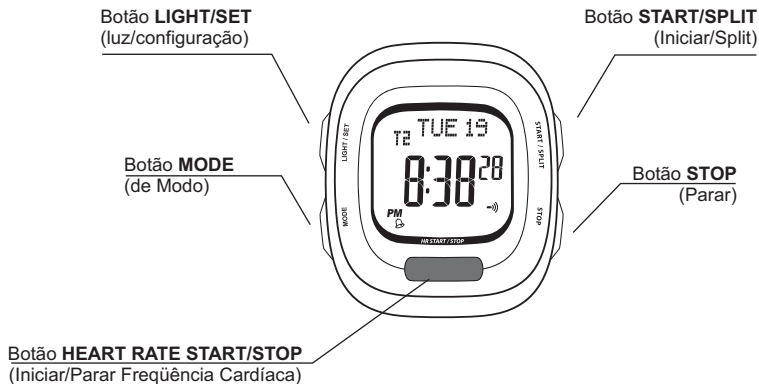
- Hora do dia (12/24h) com hora, minuto, segundo, ano, mês, dia e dia da semana
- Duas zonas de tempo
- Calendário automático do ano 2000 ao 2049
- Cronógrafo de voltas de 24 horas com resolução 1/100 s
- Alarme diário duplo com função campainha

### **Básico**

- Luz de fundo
- À prova d'água até 30 m
- Indicador de bateria fraca

## OS BOTÕES E SUAS FUNÇÕES

O relógio possui 5 botões individuais. Cada botão tem várias funções. O desenho identifica os botões e seus nomes, conforme utilizados neste manual.



## OS BOTÕES E SUAS FUNÇÕES

### FUNÇÕES DOS BOTÕES

#### BOTÃO START/SPLIT

- Aumenta a variável na Seqüência de Programação
- Acessa telas secundárias no Modo MFC
- Permite a visualização dos dados no Modo Dados do MFC
- Inicia o Cronógrafo de Voltas
- Avança Lap/Split no Cronógrafo de Voltas
- Liga/desliga o Alarme Diário

#### BOTÃO STOP

- Seleciona a Zona de Tempo 1 ou a Zona de Tempo 2 no Modo Tempo
- Diminui a variável na Seqüência de Programação
- Acessa telas secundárias no Modo MFC
- Permite a visualização dos arquivos no Modo Dados do MFC
- Pára o Cronógrafo de Voltas
- Alterna entre Alarme 1 e Alarme 2 no Modo Alarme

#### BOTÃO MODE

- Faz o visor avançar pelos vários modos operacionais
- Seleciona variáveis nas Seqüências de Programação

#### BOTÃO LIGHT/SET

- Ativa o sistema de luz de fundo
- Entra/sai das Seqüências de Programação

#### BOTÃO HR START/STOP

- Pára/Inicia o Cronógrafo no Modo MFC

## OS BOTÕES E SUAS FUNÇÕES

### **AÇÕES PRINCIPAIS – PRESSIONE RAPIDAMENTE VS. PRESSIONE E MANTENHA PRESSIONADO.**

Há duas ações principais dos botões usadas para programar o relógio:

#### **PRESSIONE RAPIDAMENTE ou PRESSIONE**

O botão é pressionado rapidamente e solto em seguida. Essa é a ação mais comum e é usada para a maioria dos aspectos da operação.

#### **PRESSIONE e MANTENHA PRESSIONADO**

O botão é pressionado durante 2-3 segundos. Essa ação é usada geralmente para iniciar uma seqüência de programação ou de memória, ou para entrar em um submodo.

**OBS 1:** Geralmente, ao entrar em uma seqüência de configuração, a palavra HOLD (mantenha pressionado) aparecerá na primeira linha do visor.

**OBS 2:** Neste manual, indicaremos quando for necessário pressionar e manter pressionado. Nas outras ocasiões, subentende-se que apenas uma pressão rápida é necessária.

### **PROGRAMANDO O RELÓGIO –AÇÕES COMUNS DOS BOTÕES**

#### **Para entrar em uma seqüência de programação**

Pressione o botão **LIGHT/SET** e o mantenha pressionado. A palavra **HOLD** aparecerá na primeira linha do visor. Continue pressionando o botão até que o visor avance automaticamente para a primeira variável na seqüência de programação.

#### **PARA AJUSTAR A VARIÁVEL EM UMA SEQÜÊNCIA DE PROGRAMAÇÃO**

Pressione rapidamente o botão **START/SPLIT** ou o botão **STOP**.

Na maioria das opções de programação, pressionar **START/SPLIT** ou o **STOP** e mantê-los pressionados fará com que a variável avance rapidamente, permitindo que você avance rapidamente para um número diferente.

Continua na próxima página

## OS BOTÕES E SUAS FUNÇÕES

### PARA AVANÇAR PARA A PRÓXIMA VARIÁVEL EM UMA SEQÜÊNCIA DE PROGRAMAÇÃO

**PRESSIONE RAPIDAMENTE** o botão **MODE**.

Quando você houver escolhido a variável que você quer para uma parte específica de uma seqüência de programação, **PRESSIONE RAPIDAMENTE** o botão **MODE** para configurar e avançar para a próxima variável.

### PARA SAIR DA SEQÜÊNCIA DE PROGRAMAÇÃO

**PRESSIONE** o botão **LIGHT/SET** e o **MANTENHA PRESSIONADO** para sair da seqüência de configuração a qualquer momento.

Quando todas as variáveis de uma seqüência de programação tiverem sido inseridas, **PRESSIONE RAPIDAMENTE** o botão **MODE** para sair da seqüência de programação e retornar para a tela principal inicial.

### PARA ATIVAR O SISTEMA DE LUZ DE FUNDO DO VISOR

**PRESSIONE RAPIDAMENTE** o botão **LIGHT/SET**.

Ative o sistema de luz de fundo a qualquer momento **PRESSIONANDO RAPIDAMENTE** o botão **LIGHT/SET**. A luz de fundo permanecerá acesa por um período de aproximadamente 5 segundos.

**OBS:** O uso excessivo do sistema de luz de fundo diminui a vida útil da bateria.

## MODOS DE OPERAÇÃO

### PRINCIPAIS MODOS DE OPERAÇÃO

O aparelho possui 5 modos de operação. Avance pelos modos abaixo, pressionando rapidamente o botão MODE.



HORA/DATA



MONITOR DE FREQUÊNCIA  
CARDÍACA (MFC)



DADOS DO MFC



ALARME



CRONÓGRAFO  
DE VOLTAS



## CONFIGURANDO AS FUNÇÕES DO RELÓGIO

### PARA VER A ZONA DE TEMPO 1 / ZONA DE TEMPO 2

O relógio é equipado com 2 Zonas de Tempo programáveis independentemente, capazes de exibir as informações nos formatos 12 ou 24 horas.

No **MODO TEMPO**, a **Zona de Tempo 2** pode ser acessada pressionando o botão **STOP** e **MANTENDO-O PRESSIONADO**. O visor indicará **T1** (Zona de Tempo 1) ou **T2** (Zona de Tempo 2) na parte superior esquerda do visor.

Você pode ligar ou desligar o **Alerta de Campainha** **PRESSIONANDO E MANTENDO PRESSIONADO** o botão **START/SPLIT** no Modo Tempo.



## CONFIGURANDO AS FUNÇÕES DO RELÓGIO

### CONFIGURANDO HORA/DATA

- 1- Avance para a tela de **TEMPO** pressionando **MODE**.
- 2- Pressione **LIGHT/SET** e o mantenha pressionado para entrar na seqüência de configuração.
- 3- O dígito da hora piscará. Acerte as horas pressionando rapidamente **START/SPLIT** ou **STOP**.
- 4- Avance para **Configurar Minutos** pressionando **MODE**. Acerte os minutos pressionando rapidamente **START/SPLIT** ou **STOP**.
- 5- Avance para **Configurar Segundos** pressionando **MODE**. Acerte os segundos pressionando rapidamente **START/SPLIT** ou **STOP**.
- 6- Avance para **Configurar Ano** pressionando **MODE**. Acerte o ano pressionando rapidamente os botões **START/SPLIT** ou **STOP**.
- 7- Avance para **Configurar Mês** pressionando **MODE**. Acerte o mês pressionando rapidamente os botões **START/SPLIT** ou **STOP**.



- 8- Avance para **Configurar Data** pressionando **MODE**. Acerte a data pressionando rapidamente os botões **START/SPLIT** ou **STOP**.
- 9- Avance para **Configurar Dia da Semana** pressionando **MODE**. Acerte o dia da semana pressionando rapidamente os botões **START/SPLIT** ou **STOP**.
- 10- Avance para **Selecionar a Visualização 12/24 horas** pressionando **MODE**. Acerte a **Visualização 12/24 horas** pressionando rapidamente **START/SPLIT** ou **STOP**.
- 11- Pressione o botão **LIGHT/SET** para sair da seqüência de configuração e retornar à tela **Hora do Dia**.

**OBS:** Você pode sair da seqüência de configuração a qualquer momento **PRESSIONANDO** o botão **LIGHT/SET**.

## CONFIGURANDO AS FUNÇÕES DO RELÓGIO

### CONFIGURANDO OS DADOS DO USUÁRIO

O relógio é equipado com um cronógrafo de exercícios de 24 horas que exibe e registra as informações sobre a frequência cardíaca. Informações sobre a frequência cardíaca máxima e as calorias são calculadas a partir das configurações de dados pessoais na seqüência de programação.

O relógio possui 3 Zonas de Treinamento programáveis, que podem ser configuradas em batimentos por minuto para identificar o nível de intensidade do seu exercício.

1. Avance para o **Modo Frequência Cardíaca** pressionando **MODE**.

**OBS:** Para entrar na seqüência de configuração de FC, todas as informações de exercícios anteriores precisam ser apagadas, **PRESSIONANDO e MANTENDO PRESSIONADO** por 2 segundos **START/SPLIT** (para salvar na memória) ou o **STOP** (para reiniciar), até que a tela de tempo marque 00:00.

2. Pressione **LIGHT/SET** e o **MANTENHA PRESSIONADO** para entrar na seqüência de configuração.
3. Pressione **START/SPLIT** ou **STOP** para configurar a idade.
4. Avance para Configurar a Zona de Treinamento pressionando **MODE**.



Selecione a Zona de Treinamento 1, 2 ou 3 pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**.

5. Avance para Configurar o **Limite Superior da Zona de Treinamento** pressionando **MODE**. Ajuste o Limite Superior pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**.
6. Avance para **Configurar o Limite Inferior da Zona de Treinamento** pressionando **MODE**. Ajuste o Limite Inferior pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**.
7. Avance para **Configurar Unidades de Dados Pessoais** pressionando **MODE**. Ajuste as Unidades de Dados Pessoais (libras/polegadas ou kg/cm) pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**.
8. Para **Configurar o Peso** pressione **MODE**. Ajuste o Peso (libras ou kg) pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**.
- 9- Avance para **Configurar a Altura** (polegadas ou cm) pressionando **MODE**. Ajuste a Altura pressionando os botões **START/SPLIT** ou **STOP**.
- 10- Avance para **Configurar a Idade** pressionando o botão **MODE**. Ajuste a Idade pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**.



## CONFIGURANDO AS FUNÇÕES DO RELÓGIO

### CONFIGURANDO OS DADOS DO USUÁRIO (continuação)

11. Avance para **Configurar o Sexo** pressionando **MODE**. **Ajuste o Sexo** pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**.
12. Avance para **Configurar o Alarme de Zona** pressionando **MODE**. Ajuste o Alarme de Zona pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**.
13. Avance para **Configurar a Recuperação** pressionando o **MODE**. Este monitor permite que você selecione uma recuperação com base numa frequência cardíaca alvo ou num intervalo de tempo preestabelecido. **Ligue ou desligue a Recuperação** pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**.
14. Avance para **Configurar o Modo Recuperação** pressionando **MODE**. Ajuste o Modo Recuperação (TIMR para recuperação baseada no tempo ou HR para recuperação com base na frequência cardíaca) pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**.



15. Avance para **Configurar o Alvo da Recuperação** pressionando **MODE**.

**Recuperação baseada na Frequência Cardíaca:** Ajuste a Frequência Cardíaca pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**.

**Recuperação baseada no tempo:** Acerte os Minutos pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**. Avance para Configurar Horas pressionando **MODE**. Acerte as Horas pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**.

16. Pressione **LIGHT/SET** para sair da seqüência de configuração e retornar à tela **Modo Frequência Cardíaca**.

**OBS:** Você pode sair da seqüência de configuração a qualquer momento pressionando **LIGHT/SET**.

## CONFIGURANDO AS FUNÇÕES DO RELÓGIO

### MODO ALARME

O relógio é equipado com 2 alarmes diários.

### CONFIGURANDO OS ALARMES DIÁRIOS

1. Avance para o **Modo Alarme** pressionando **MODE**.
2. Selecione **Alarme 1** ou **2** (linha superior do visor) pressionando **STOP**.
3. Pressione **LIGHT/SET** e o mantenha pressionado para entrar na seqüência de configuração **Configurar a Hora do Alarme**.
4. **Acerte a Hora** pressionando rapidamente **START/SPLIT** ou **STOP**.
5. Avance para **Configurar Minutos** pressionando **MODE**. Acerte os minutos pressionando **START/SPLIT** ou **STOP**.
6. Pressione **LIGHT/SET** para sair da seqüência de configuração e retornar à tela do **Modo Alarme**.
7. Repita os passos 2 a 6 para configurar o outro alarme.

**OBS:** Quando o Alarme estiver ativado, o ícone do Alarme ficará visível na parte de baixo da tela do visor.



## OPERANDO O RELÓGIO

### MODO FREQUÊNCIA CARDÍACA

O relógio é equipado com um cronógrafo de exercícios de 24 horas. Nos primeiros 59min 59s de marcação do tempo, a resolução é de 0,1 segundo. Após a primeira hora, a resolução da marcação do tempo é da ordem de segundos.

### OPERANDO O CRONÓGRAFO DE EXERCÍCIOS

- 1- Avance para o **Modo Frequência Cardíaca** pressionando **MODE**.
- 2- Pressione e mantenha pressionado por 2 segundos **START/SPLIT** (para salvar na memória) ou **STOP** (para reiniciar), até que apareça 00:00 na tela de tempo.
- 3- Para iniciar a marcação do tempo, pressione **HR START/STOP**. A linha superior mostrará a **Frequência Cardíaca** (em batimentos por minuto). A linha inferior mostrará o **Tempo Total Decorrido**.
- 4- Para interromper a marcação do tempo, pressione **HR START/STOP**. Pressione **HR START/STOP** para continuar marcando o tempo. Se o **Modo Recuperação** for selecionado, o **Cronógrafo de Recuperação** será ativado automaticamente. Quando o **Alvo da Recuperação** for atingido, o monitor emitirá um **BIP SONORO**.



## OPERANDO O RELÓGIO

### TELAS SECUNDÁRIAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitor é equipado com 3 telas secundárias de frequência cardíaca, que podem ser acessadas pressionando-se o botão **START/SPLIT** no **Modo Frequência Cardíaca**.



#### TELA 1

**Linha Superior:** Zona Alvo Seleccionada  
**Linha Central:** Frequência Cardíaca  
(em batimentos por minuto)



#### TELA 3

**Linha Superior:** Frequência Cardíaca  
(porcentagem do máximo)  
**Linha Central:** Frequência Cardíaca  
(em batimentos por minuto)



#### TELA 2

**Linha Superior:** Calorias Queimadas  
**Linha Central:** Frequência Cardíaca  
(em batimentos por minuto)

## OPERANDO O RELÓGIO

### TELAS SECUNDÁRIAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitor está equipado com 3 telas secundárias de frequência cardíaca, que podem ser acessadas pressionando-se o botão **STOP** no **Modo Frequência Cardíaca**.



#### TELA 1

**Linha Superior:** Calorias Queimadas  
**Linha Central:** Frequência Cardíaca  
(porcentagem do máximo)



#### TELA 3

**Linha Superior:** Frequência Cardíaca  
(em batimentos por minuto)  
**Linha Central:** Hora do Dia



#### TELA 2

**Linha Superior:** Frequência Cardíaca  
(porcentagem do máximo)  
**Linha Central:** Tempo Decorrido de  
Exercício (em batimentos por minuto)

## OPERANDO O RELÓGIO

### MEMÓRIA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O relógio é equipado com uma memória que fornece informações detalhadas sobre até 30 sessões de exercícios.

1. Avance para o **Modo Dados do MFC** pressionando o **MODE**.

2. Navegue pelos **Arquivos Salvos de Sessões de Exercícios** (de 1 a 30) pressionando **STOP**. Pressione **START/SPLIT** para selecionar o arquivo de dados que você deseja rever.

A linha superior mostra a data da sessão de exercícios.

A linha inferior mostra a hora da sessão de exercícios.

Pressione **START/SPLIT** para avançar para a próxima tela.

**OBS:** Você pode sair do **Modo Dados do MFC** a qualquer momento, pressionando **MODE**.

3. A linha inferior mostra o **Tempo Total da Sessão de Exercícios**.

Pressione **START/SPLIT** para avançar para a próxima tela.



4. A linha superior mostra **AVG (Média)**.

A linha inferior mostra a **Frequência Cardíaca Média da Sessão de Exercícios** (em batimentos por minutos).

Há dois visores de dados secundários neste campo. Após 3 segundos, o visor avançará automaticamente para o próximo visor na seqüência. Você também pode alternar entre visor primário e secundário pressionando **STOP**.

**Visor Secundário 1:**

A linha superior mostra **%MAX**.

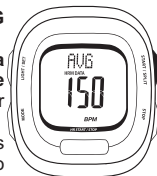
A linha inferior mostra a **Frequência Cardíaca Média da Sessão de Exercícios** (porcentagem da frequência cardíaca máxima).

**Visor Secundário 2:**

A linha superior mostra **MAXIMUM (Máximo)**.

A linha inferior mostra **Frequência Cardíaca Máxima da Sessão de Exercícios** (em batimentos por minuto).

Pressione **START/SPLIT** para avançar para a próxima tela.



## OPERANDO O RELÓGIO

### MEMÓRIA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA (Continuação)

- 5- A linha superior mostra **IN ZONE (Na Zona)**.

A linha inferior mostra o **Tempo de Exercício na Zona de Treinamento Selecionada**.

Após 3 segundos, o visor avançará automaticamente para o próximo visor na seqüência. Você também pode alternar entre visor primário e secundário **pressionando o STOP**.



#### Visor Secundário 1:

A linha superior mostra **ABOVEZN (Acima da Zona)**.

A linha inferior mostra o **Tempo de Exercício Acima da Zona de Treinamento Selecionada** (porcentagem da frequência cardíaca máxi ma).

#### Visor Secundário 2:

A linha superior mostra **BELOWZN (Abaixo da Zona)**.

A linha inferior mostra o **Tempo de Exercício Abaixo da Zona de Treinamento Selecionada**.

Pressione o botão **START/SPLIT** para avançar para a próxima tela.

6. A linha superior mostra **TOTAL**.  
A linha inferior mostra **Porcentagem de Calorias Queimadas a partir de Gordura**.

Pressione **START/SPLIT** para avançar para a próxima tela.



7. A linha superior mostra **KCAL**.  
A linha inferior mostra o **Total de Calorias Queimadas na Sessão de Exercícios**.

Pressione **START/SPLIT** para retornar ao **Modo Dados do MFC**.



## OPERANDO O RELÓGIO

### APAGANDO ARQUIVOS DE DADOS NO MODO DADOS DE MFC

Você pode apagar arquivos de dados individuais ou todos os arquivos da memória.

#### No Modo Dados de MFC:

1. Navegue pelos **Arquivos Salvos de Sessões de Exercícios** (de 1 a 30) pressionando **STOP**. Pressione o botão **LIGHT/SET** e o mantenha pressionado.

**A linha superior** mostra **CLEAR** (Apagar).

**A linha inferior** mostra **RUN** (Executar) e o número do arquivo a ser apagado.

2. Para apagar todos os arquivos da memória, continue a pressionar **LIGHT/SET**.

**A linha superior** mostra **CLEAR** (Apagar).

**A linha inferior** mostra **ALL** (Todos).



## OPERANDO O RELÓGIO

### OPERANDO O CRONÓGRAFO DE VOLTAS

Seu monitor está equipado com um cronógrafo Lap/Split de 24 horas. Nos primeiros 59 minutos 59 segundos, a resolução do visor é 1/100 segundo. Após uma hora, a resolução é 1 segundo.

- 1- Avance para o **Modo Cronógrafo** pressionando **MODE**.
- 2- Para começar a marcar o tempo, pressione **START/SPLIT**.
- 3- Para avançar **uma volta** ou **SPLIT**, pressione **START/SPLIT**.  
**A linha superior mostra o Tempo Total.**  
**A linha inferior mostra o Tempo da Volta/Split em curso.**
- 4- Para interromper a marcação do tempo, pressione **STOP**.
- 5- Para apagar as informações do cronógrafo, pressione **LIGHT/SET** e o mantenha pressionado.



## CUIDADOS E MANUTENÇÃO

### RELÓGIO DE PULSO

O relógio deve ser protegido contra choques, calor excessivo e exposição direta à luz do sol por longos períodos de tempo. Como proprietário do produto, você deve desempenhar apenas procedimentos relacionados à troca da bateria, conforme demonstrado neste manual. **NUNCA** tente desmontar ou consertar o seu relógio. Quando não estiver em uso, seu relógio deve ser guardado em uma área limpa e seca, à temperatura ambiente.

Se o relógio ficar sujo, ele deve ser limpo cuidadosamente com um pano umedecido. Tome cuidado ao limpar as lentes: não esfregue sujeira na superfície, pois ela pode ficar arranhada e difícil de ler.

### TRANSMISSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Após cada uso, você deve lavar a tira e o elástico do transmissor com água morna e secá-los com um pano seco. Não guarde o transmissor quando estiver úmido, pois isso poderá reduzir a vida útil da bateria. O transmissor deve ser guardado estendido, e não dobrado, e não deve ser flexionado e nem esticado, pois isso pode danificar os eletrodos. Nunca coloque o seu transmissor de frequência cardíaca sobre uma superfície de metal, pois isso descarregará a bateria rapidamente.

## CUIDADOS E MANUTENÇÃO

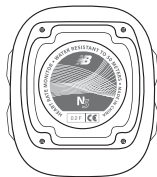
### **SUBSTITUINDO AS BATERIAS NO RELÓGIO**

Este produto usa uma bateria comum de lítio **CR2032 3v** tanto no relógio como no transmissor de frequência cardíaca. Essas baterias normalmente estão à venda em lojas de câmeras fotográficas, bicicletas, eletrônicos e em farmácias. A vida útil normal da bateria do relógio é aproximadamente 1 ano.

**OBS:** O uso excessivo do sistema de luz de fundo pode reduzir significativamente a vida útil da bateria.

Um visor em branco ou leituras imprecisas da frequência cardíaca são indicações de que a bateria está ficando fraca e precisa ser substituída.

**O Monitor de Frequência Cardíaca N5** é um instrumento técnico. Para assegurar o funcionamento adequado e para manter o aparelho à prova d'água, recomendamos que o leve a uma joalheria ou a uma loja especializada para substituir as baterias do relógio. A substituição inadequada da bateria pode danificar o relógio e anulará a garantia do fabricante.



## CUIDADOS E MANUTENÇÃO

### OPERANDO O CRONÓGRAFO DE VOLTAS

Este relógio possui um sistema de transmissão de frequência cardíaca sem fio. Esse sistema utiliza um transmissor de frequência cardíaca que você usa ao redor do peito. Como o relógio, o transmissor utiliza uma bateria de lítio CR2032 3v. Em condições normais, o esperado é que você obtenha aproximadamente 700-800 horas de uso do transmissor com uma bateria nova.

1. Usando uma moeda que se encaixe na fenda da tampa do compartimento da bateria, localizada na parte de trás do transmissor, gire a tampa do compartimento em sentido anti-horário até que ela se solte do corpo do transmissor.



2. Tome cuidado para não danificar o anel o-ring que veda o compartimento da bateria e remova cuidadosamente a bateria usada.
3. Coloque uma bateria nova no compartimento, com o lado positivo (+) para cima.

4. Com o anel o-ring na posição correta, coloque a tampa do compartimento sobre a abertura e aperte-a para baixo, usando uma moeda e girando-a em sentido horário.
5. Se o anel o-ring tiver sido danificado, substitua-o antes de reinstalar a tampa do compartimento. A maioria das joalherias e lojas de relógios possui anéis o-ring de reposição.

**OBS:** Tome muito cuidado ao substituir a bateria para assegurar que o aparelho continue totalmente à prova d'água. A ocorrência de falhas ao colocar a bateria e vedar o aparelho pode fazer com que o aparelho seja danificado, anulando a garantia.

## ESPECIFICAÇÕES E RAIOS DE AÇÃO FUNCIONAL

### **GERAL**

Temperatura de funcionamento: -10°C a +50°C/ 14°F a 120°F

Resistência do Relógio à Água: até 50m

Bateria do Relógio: CR 2032 3v lítio

Resistência do Transmissor de Frequência Cardíaca à

Água: até 30 m

Bateria do Transmissor de Frequência Cardíaca: CR 2032  
3v lítio

Calendário Automático: 2000-2049

Hora do Dia: formatos 12 ou 24 h com resolução de 1  
segundo

Alarme Diário: 24 horas com resolução de 1 minuto

Visualização da Idade: 10-99 anos

Visualização do Peso: 44-499 lbs (20-230 kg)

### **MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA**

Raio de Ação: 40 – 240 Batimentos por Minuto

Resolução: 1 Batimento por Minuto

Arquivos de dados de exercícios armazenados na memória:  
30

### **CRONÓGRAFO**

Raio de Ação: 24 horas

Capacidade: 99 Lap/split

Resolução: 0,1 segundo na primeira hora; 1,0 segundo nas  
horas 2-23

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS – BÁSICO

O relógio é um instrumento muito sensível e sofisticado. Tomados os devidos cuidados, ele continuará preciso e em bom estado por muitos anos.

Nossa experiência mostra que a maioria dos problemas detectados por consumidores em produtos como este está relacionada a baterias fracas ou gastas.

Embora a vida útil estimada de uma bateria nova no relógio seja aproximadamente um ano, ela pode ser consideravelmente reduzida se a luz de fundo do relógio for usada excessivamente. Sempre que você tiver problemas relacionados ao funcionamento do relógio, recomendamos que você instale uma bateria nova como primeiro passo, especialmente se mais de seis meses houverem decorrido desde a última vez em que a bateria foi substituída.

**ATENÇÃO:** As baterias de lítio do tipo utilizado neste relógio são muito suscetíveis a armazenamento inadequado. Muitas vezes, baterias compradas como sendo novas já estão gastas ou fracas antes mesmo de serem compradas. Não pressuponha que as baterias vendidas nas lojas sejam boas. Se você colocar uma bateria nova e os problemas persistirem, coloque outra bateria comprada em outro local, apenas para certificar-se de que o problema não é a bateria.

Se a bateria do relógio estiver ficando fraca, isso será revelado de várias maneiras. Indicações de bateria fraca são:

- 1- Um visor fraco ou em branco. A bateria também está fraca se o visor ficar em branco quando a luz de fundo for ativada e voltar quando a luz de fundo for desativada.
- 2- Leituras imprecisas dos sistemas de frequência cardíaca.
- 3- Distância reduzida de recepção do sistema de frequência cardíaca.

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS – TRANSMISSOR

### **INTERFERÊNCIA**

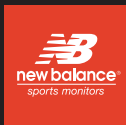
Os monitores de frequência cardíaca estão sujeitos a sofrer interferência de uma vasta gama de fontes externas de radiação eletromagnética e de microondas. Linhas de alta tensão, aparelhos eletrônicos domésticos e automotivos, equipamentos de exercício, sistemas de segurança doméstica, controles de sinais de tráfego, sistemas de radar de aeroportos e outras coisas são capazes, sob as condições certas, de bloquear o sistema de transmissão de frequência cardíaca. Quando isso acontece, o usuário geralmente nota uma leitura muito alta de frequência cardíaca (+ de 200) ou uma leitura zero. Geralmente, as fontes de interferência são localizadas e o aparelho voltará a funcionar normalmente em poucos segundos ou, no máximo, minutos.

### **LINHA CRUZADA (USANDO A CINTA TRANSMISSORA PEITORAL)**

Exercitar-se muito próximo a outras pessoas usando monitores de frequência cardíaca pode fazer com que o seu relógio receba sinais de outras cintas peitorais. Isso é conhecido como Linha Cruzada. Para evitar problemas associados à Linha Cruzada, recomendamos que você permaneça a uma distância mínima de 3' ou 1m, em todas as direções, de pessoas usando monitores de frequência cardíaca.

### **RAIO DE AÇÃO DA TRANSMISSÃO (UTILIZANDO A CINTA TRANSMISSORA PEITORAL)**

O sistema do monitor de frequência cardíaca possui um raio de ação efetivo de 28-30 polegadas (0,75 metros). Se o monitor for separado do transmissor por uma distância maior do que essa, você pode não conseguir receber os sinais de frequência cardíaca. Além disso, o relógio e o transmissor devem estar posicionados de tal maneira que a direção da leitura da face do relógio não esteja alinhada perpendicularmente ao transmissor. Se o sistema estiver posicionado dessa forma, o raio de ação do transmissor será reduzido significativamente.



# N5 MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

